

### BERKAH

Maksimal 7 kehidupan lagi mencapai Arahat.  
Tidak akan pernah terlahir kembali di 4 alam menyedihkan

3 Belunggu  
Dihilangkan:

1. Pandangan Keliru tentang "Aku"
2. Keragu-raguan terhadap Tiga Permata
3. Kemelekatan pada Ritual dan Seremoni



## PRAKTEK YANG MENGARAH KE PENGARUNG ARUS

### 1. BERGAUL DENGAN GURU-GURU YANG BIJAKSANA

Amati gerak-gerik tubuh dan ucapan guru serta perhatikan apakah itu didasari oleh keserakahan, kebencian, dan kebodohan/delusi. Seorang guru yang bijak mengajarkan Dhamma yang mendalam, sulit dilihat, sulit untuk diwujudkan, tenang, murni dan halus. Dhamma ini tidak dapat diajarkan oleh orang yang serakah, marah, dan tertipu/terdelusi. Guru yang bijaksana diberkahi dengan pengetahuan tentang Sutta, Abhidhamma dan Vinaya. Dia menghargai nilai meditasi dan tidak berbicara banyak. Dia mengajarkan ajaran Buddha (tanpa mengubah mereka) dan tidak mengajarkan ajarannya sendiri. Untuk mengenali guru yang bijaksana seseorang harus memiliki kemampuan yang jernih untuk mengamati dan harus tinggal bersama dengan guru tersebut untuk beberapa lama.

### 2. MENDENGARKAN DHAMMA SEJATI

Dhamma Sejati menyebabkan hilangnya nafsu, bukan bernafsu; menjadi tidak terbelunggu, bukan terbelunggu; melepaskan keterikatan, bukannya mengumpulkan; kepuasan, bukannya tidak puas; terpisah/terbebas, bukannya terbelit/terperangkap; munculnya ketekunan, bukan kemalasan; menjadi tidak terbebani, bukan terbebani.

### 3. PERHATIAN YANG BIJAKSANA

Menanggapi apa pun ide yang masuk ke batin, kekotoran batin yang belum muncul yaitu nafsu indera, kemarahan, kekejaman, dan ketidaktahuan tidak muncul dan setiap kekotoran batin yang muncul ditinggalkan - ini disebut **perhatian yang bijaksana**. Kita memberi perhatian pada lima kelompok/agregat kemelekatan dan melihat bahwa keterikatan pada mereka adalah penyebab kelahiran kembali yang berulang. Kita memberi perhatian pada mereka dengan cara yang tepat, melihat mereka sebagai tidak kekal, sebagai penderitaan, penyakit, seperti alien, sebagai kosong dari diri, sebagai kekosongan, seperti gelembung, sebagai fatamorgana, sebagai tanpa-diri.

### 4. PRAKTEK SESUAI DENGAN DHAMMA

Kita mengamati **Moralitas (Sīla)** berdasarkan pemahaman akan Kamma dan Akibatnya, dan juga karena welas asih pada orang lain. Kita berlatih **Konsentrasi (Samādhi)** untuk membuat pikiran jernih, diam, terang dan mudah dibentuk demi melihat hal-hal sebagaimana adanya. Kita mengembangkan **Kebijaksanaan (Paññā)** untuk melihat muncul dan lenyapnya lima kelompok kemelekatan. Melihat dengan benar, kita menjadi kecewa/tidak tertarik, sehingga memungkinkan untuk melepaskan kemelekatan kita kepada lima kelompok kemelekatan.

